

OS CHÁS MEDICINAIS COMO UMA INTERVENÇÃO DA ENFERMAGEM

Bárbara Ebilizarda Coutinho Borges ¹
Marília Rute de Souto Medeiros ²
Rafaela Carolini de Oliveira Távora ³

INTRODUÇÃO

O uso de plantas medicinais sempre esteve presente na rotina da humanidade, sendo, muitas vezes apropriado para o conhecimento popular, inclusive incorporado, muitas vezes, pelo dia a dia da população em algumas culturas de maneira curativa e preventiva contra patologias.

Mesmo com o avanço das tecnologias, mesmo no âmbito das inovações medicamentosas, diversas pessoas ainda utilizam frequentemente tais terapias ainda, por causa de sua tradição, baixo custo e fácil acesso (ARAÚJO *et al.*, 2015).

O fitoterápico é definido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) como um medicamento produzido a partir de processos tecnológicos, utilizando exclusivamente matérias – primas vegetais e usados para profilaxia, curativa ou paliativa; tendo riscos, benefícios e qualidade conhecidos (ANVISA, 2000).

Dessa forma, o uso da fitoterapia hoje, é considerado como opção terapêutica e responde bem a terapia de diversas doenças no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Já que, na procura da população ao serviço, observou – se que os usuários atendidos faziam o uso de plantas medicinais para fins terapêuticos, ao mesmo tempo que estavam em tratamento com medicações industriais. No entanto, o uso das duas terapias juntas, promove um risco desconhecido sobre a toxicidade e ação terapêutica das plantas (ARAÚJO *et al.*, 2015).

É por isso que, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) a partir de uma resolução (197/1997), antes de sua regulamentação pelo Sistema Único de Saúde, determinando que a assistência com fitoterapia alternativa como uma especialidade do enfermeiro, para que origine o conhecimento para o ensino dessas práticas alternativas aconteça ainda na graduação, para tocar os futuros profissionais (BRITO *et al.*, 2014).

Deste modo, ao falar em ciência e indicações terapêuticas de ervas ou plantas medicianais, automaticamnete nos remetemos aos indivíduos idosos, responsáveis igualmente pelo preparo dessas plantas. Assim, essa terapia a base de produtos naturais nos indivíduos idosos, acabam se sobressaindo, especilmente quando se fala em automedicação, embora atualmente esteja disponíveis os medicamentos industriais (Lima *et al.*, 2012).

Dessa forma, a pesquisa justica – se por mostrar aos usuários que é possível, em algumas situações, substituir o tratamento com fármacos industriais para os fitoterápicos, desde que

¹ Graduanda do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, barbara_ebilizarda@hotmail.com;

² Mestranda em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, mariliarute@hotmail.com;

³ Doutora do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN, profenrafaela@gmail.com;

sejam conhecedores de seus efeitos e ação terapêutica. Como também busca difundir a ação terapêutica das plantas medicinais, na promoção, tratamento e prevenção de patologias, expondo seus benefícios e situações que se pode usar, além de transmitir seus riscos ou efeitos colaterais provocado por interação de ervas ou altas doses.

Este estudo trata de um relato de experiência vivido por discentes do curso de enfermagem, a partir de um projeto de pesquisa e extensão do qual tinha como participantes os pacientes atendidos pela clínica integrada em saúde da referida instituição.

E objetiva – se realizar uma intervenção em grupo de idosos que participam de um projeto de pesquisa e extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

METODOLOGIA

O estudo provém de um projeto de pesquisa e também de extensão, aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (FACISA) com o CAAE: 67838017.5.0000.5568, aprovado com o número do Parecer: 2.171.557, intitulado “ATENÇÃO À FAMÍLIA NO PROCESSO DE CUIDADO EM SAÚDE”, esse ocorreu na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi (campus de Santa Cruz) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Como metodologia utilizamos o grupo focal, ele é usado com o objetivo de coletar informações sobre um determinado tema através da discussão participativa entre os participantes. Valorizando a interação entre os participantes e o mediador, e ainda proporciona a troca de experiências, conceitos e opiniões, promove discussões e cria táticas grupais para resolver os problemas e transformar realidades, fortalecendo o protagonismo dos participantes (DALL’AGNOL, 2012).

Os encontros aconteciam uma vez por semana durante todo o ano, tem duração de em média 1 hora ou mais, de acordo com Lervolino (2000) cada encontro pode ter duração de uma hora à uma hora e meia, com variações de duas ou três sessões, dependendo se neste período de tempo o objetivo da pesquisa foi atingido. A conversação pode apresentar-se em tópicos e a utilização de um roteiro pelo pesquisador.

Os participantes são aqueles que frequentam a clínica de atenção integrada em saúde, da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, e que foram convidados em sala de espera a participar do projeto, dessa forma o público se mostrou variado entre idosos até indivíduos adultos, no entanto sua grande maioria é formada pelos idosos.

Para a realização dos grupos, a cada semana a equipe de pesquisadores os questionava com o objetivo de decidir juntos o tema de cada encontro, por se tratar de um grupo focal é de fundamental importância ouvir a demanda de seus participantes, para que o conteúdo trazido seja de interesse deles, para despertar suas dúvidas, curiosidades e novos conhecimentos.

No grupo em questão foi escolhido como tema o uso de chás terapêuticos, como preparar, como usar cada planta, qual a indicação para cada tipo e quais seus efeitos terapêuticos e colaterais.

DESENVOLVIMENTO

Foi preparado um ambiente em sala de aula, no qual os mediadores trouxeram diversas algumas ervas comuns e outras menos difundidas na preparação de chás, alguns já prontos e a

lista com a ação terapêutica de cada um. No início, os participantes foram vendidos com o objetivo de identificar com seu olfato ou paladar os diversos tipos de chá, isso proporcionou uma interação e a troca de experiência entre eles, fazendo com que conhecessem os que mais utilizam e a descoberta de alguns chás pouco divulgado entre nós.

Ao mesmo tempo, cada um relatou em que situação já utilizou aquele tipo de chá e como a mídia vem investindo em alguns, por exemplo, o chá preto ou o chá verde. Isso nos proporcionou falar sobre os diversos tipos de chá, como cada erva age no organismo, os diversos benefícios e sua indicação, fazendo com que o conhecimento científico se junte ao conhecimento empírico trazido por eles.

Também se abordou alguns efeitos colaterais e algumas contra indicações citadas na literatura, atentando para aqueles abortivos ou que levam ao aumento ou queda da pressão arterial ou sedação. Além disso, foi exposto qual a melhor forma de preparar o chá, seja por meio da infusão ou substituindo o método no qual as ervas são fervidas junto da água, esse ponto foi destaque como a maior curiosidade entre os presentes.

Araújo et al (2015) cita em seu estudo a deficiência dos profissionais em orientar os pacientes quanto o uso, em virtude do déficit do profissional nesta área. E é por isso que percebemos ao longo dos discursos a carência de informações básicas sobre a preparação dos chás ou quanto as doses e seus efeitos adversos.

Devemos considerar também que a criação dessas plantas em sua maioria é na própria casa ou de algum vizinho, portanto consideramos que o cultivo é repassado de pai para filho, e essa ciência empírica faz com que repasse as indicações para cada doença, fazendo que sejam usados sem garantia de fins terapêuticos.

Para Melo (2012) a constante procura e utilização dos fitoterápicos ainda hoje em dia, pode se justificar pela dificuldade de acesso aos medicamentos industriais, em virtude da divergência cultural ocorre uma divisão entre a posologia e a apresentação do fitoterápico, e assim o uso dele entre as classes sociais, sendo usados mais preferencialmente nas menos favorecidas.

Por isso, Brito (2014) cita que os indivíduos optam pelo tratamento natural apesar da ausência de indicação ou orientação profissional da área de saúde, pois ao longo do tempo observou – se os inúmeros benefícios para a saúde e sua atuação benéfica ao organismo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No grupo, tivemos a oportunidade de trocar essas experiências e conversar abertamente sobre como eles preparavam seus chás e em quais situações eram escolhidos. Em algumas falas exergamos novos exemplos de plantas que não conhecíamos. Com o decorrer da conversa, os participantes nos falaram sobre a utilização de alguns chás que não são tão conhecidos ou mencionado na literatura, como hibisco, espinheira santa, anis estrelado e outros, e tem efeito terapêutico para dores estomacais, gastrite e infecções.

Para Araújo et al (2015) alguns chás podem ser usados erroneamente pela população, considerando sua indicação terapêutica pois houve Controvérsias entre o costume popular e a indicação da literatura. Por exemplo o campim – santo, em que os participantes o citaram para o tratamento de dor de coluna e febre, e na literatura a erva é utilizada para cólicas intestinais e uterinas, quadros leves de ansiedade e insônia e como calmante.

Além do uso de hortelã e da erva – doce no combate da hipertensão, dor de coluna e colesterol, no entanto não se encontram referências na literatura que comprovem tais efeitos. É por isso que, apesar do conhecimento sobre plantas medicinais serem repassados a cada geração, é necessário mais informações por parte de profissionais relacionados ao uso e preparo dessas ervas.

Ao mesmo tempo, no grupo foi possível notar o ideia correto para algumas plantas e suas indicações, como a erva – cidreira, romã, camomila e outros. Assim, foi uma experiência única para nós falarmos sobre algo tão pouco discutido e leva em consideração no âmbito acadêmico e fazê-lo de maneira científica.

Além do mais, complementamos discorrendo junto com eles sobre a maneira eficaz e correta para a utilização dos chás, que este pode substituir o café em algumas situações, sobre a dose diária máxima de cada tipo, que o seu excesso por levar a outras complicações e por isso alguns não são recomendados para algumas pessoas, e principalmente, que seu consumo não substitui a ingestão de água.

Segundo Brito (2014) ao expor as diversas variedades de terapias naturais é uma forma de levar e adquirir conhecimento, e este deve se repassado nos ambientes acadêmicos, para que enquanto futuros profissionais possamos aprimorar nossas escolhas e nosso cuidado com o outro.

Além de terem a oportunidade de trocar suas experiências e conhecer alguns pontos pouco discutidos, por exemplo no caso dos chás abortivos, assim como enxergamos a vontade de entender e utilizar essas novas informações. Compreendemos que foi um crescimento para eles e para nós, pois tivemos a chance de promover uma educação em saúde e reduzir possíveis riscos em algo tão utilizado pela população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostra o quanto é necessário e importante discutir e promover a educação em saúde, especialmente enquanto futuros profissionais, e que são de muita importância aos usuários. Percebe-se esses momentos como uma oportunidade que encontro para levar ciência à população, seja para mostrar resultados científicos, promover novos conhecimentos ou indicar melhorias.

Nesse movimento, há a aproximação com a população e criação de vínculos, pois esses encontros podem ser o convívio social mais perto que algumas pessoas podem chegar, e enquanto instituição de graduação, de um campus da saúde, é cada vez mais incentivada a promoção da saúde e prevenção de doenças, além de uma formação embasada no outro e na empatia.

A partir dessa conversa, também foi possível levar ciência e torna-los conhecedores deste assunto, e com isso poderiam se sentir bem e importantes, para que essa informação possa ser utilizada e disseminada em seu convívio social. Acabaram sentindo – se empoderados e protagonistas do conhecimento, pois sua participação contribuiu para a discussão e construção do nosso saber.

Conclui-se que o incentivo às terapias não farmacológicas, neste caso, as plantas medicinais é necessário ser de consciência do profissional da saúde, para que possam estimular a adesão e diminuir o consumo de medicamentos industriais que podem ser usados de forma indevida e rotineira. Já que em determinadas situações é possível optar por um tratamento

fitoterápico e torna-lo eficaz, poder ofertar esse conhecimento ainda na graduação é excelente. Pode contribuir com que, futuramente, evitemos o consumo de medicamentos para pequenas queixas, cessando por um momento a “dependência” dos indivíduos para alguns fármacos.

Já que em determinadas situações é possível optar por um tratamento fitoterápico e torna-lo eficaz, poder ofertar esse conhecimento ainda na graduação é excelente. Pode contribuir com que, futuramente, evitemos o consumo de medicamentos para pequenas queixas, cessando por um momento a “dependência” dos indivíduos para alguns fármacos.

Palavras-chave: Educação em saúde. Saúde. Cuidado. Enfermagem. Chás medicinais.

REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Brasil). Resolução nº. 17, de 24 de fevereiro de 2000. Dispõe sobre o registro de medicamentos fitoterápicos [Internet]. Diário Oficial da União 25 fev 2000. Acesso em: 18/05/2019.

ARAUJO, Manuela Souza Correia de et al. A utilização de plantas medicinais e da fitoterapia em comunidades assistidas pela Estratégia Saúde da Família. *Rev. Bras. Pesq. Saúde*, Vitória, 17(4): 6-16, out-dez, 2015. Disponível em <<http://periodicos.ufes.br/RBPS/article/view/14325>> Acesso em: 18/05/2019.

BRITO, Andréa G. da R. et al. Fitoterapia: Uma Alternativa Terapêutica para o Cuidado em Enfermagem - Relato de Experiência. *Biotaamazonia*. Macapá, v. 4, n. 4, p. 15-20, 2014. Disponível em <<https://periodicos.unifap.br/index.php/biota>> Acesso em: 20/05/2019.

Dall’agnol CM, Magalhães AMM, Mano GCM, Olschowsky A, Silva FP. A noção de tarefa nos grupos focais. *Rev Gaúcha Enferm*[Internet]. 2012[cited 2016 Feb 23];33(1):186-90. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rgenf/v33n1/a24v33n1.pdf> Acesso em: 15/05/2019.

LERVOLINO, S A.; PELICIONI, M. C. F. A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde. *Rev. esc. enferm. USP* [online].2001, vol.35, n.2, pp.115-121. ISSN 0080-6234. <<http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342001000200004>>. Acesso em: 15/05/2019.

LIMA, Silvia Cristina da Silva et al . Representações e usos de plantas medicinais por homens idosos. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, Ribeirão Preto , v. 20, n. 4, p. 778-786, Aug. 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692012000400019&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20/05/2019.

MELO, Denise Braz de et al. Fitoterapia, por que não? *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, [s.l.], v. 7, n. 1, p.52-63, 22 jun. 2012. Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC). Disponível em <<https://www.rbmf.org.br/rbmfc/article/view/588/448>> Acesso em 02/07/2014.